

# Instrucciones de Autoaislamiento

## Para Personas que Tienen o Pueden Tener COVID-19



**#SBCountyTogether**

Intervención de COVID-19  
Protegiendo Nuestro Condado Durante COVID-19

### ¿Por qué autoaislarse?

El COVID-19 es muy contagioso. Si ha dado positivo o tiene síntomas de COVID-19, debe autoaislarse para evitar el contagio de la enfermedad a su familia, amigos y comunidad.

### ¿Cuánto tiempo debo autoaislarse?

Debe autoaislarse durante al menos 10 días después del inicio de los síntomas (o 10 días después de la prueba si nunca tiene síntomas). Después de autoaislarse y antes de poder estar con otras personas, sus síntomas también deben mejorar (incluyendo no tener fiebre durante al menos 24 horas).

### ¿Cómo me autoaislo?

- Quédese en casa excepto para recibir atención médica
- No reciba visitas
- Lleve la cara cubierta cuando esté con otras personas
- Cubra su tos y estornudos
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o si no puede lavarse las manos, utilice un desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol
- Desinfecte cualquier superficie que toque con frecuencia
- Use un baño separado o desinfecte un baño compartido después de cada uso



- Manténgase al menos a 2 metros de distancia de otras personas, especialmente de aquellas que pertenecen a grupos de alto riesgo más propensos a enfermarse, como las personas que:
  - Son mayores de 65 años
  - Tienen sobrepeso severo
  - Tienen una enfermedad crónica (como cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas/pulmonares)
  - Tiene un sistema inmunitario débil
- Si debe estar en un espacio compartido, abra las ventanas cuando sea posible

### ¿Cómo puedo cuidarme en casa?

Aunque no existe un tratamiento específico para la COVID-19, el cuidado adecuado en casa (como descansar y beber líquidos) ayuda a la mayoría de las personas a mejorar sin necesidad de hospitalización. Puedes tomar medicamentos de venta libre según las indicaciones del envase para aliviar la fiebre y el dolor.

Póngase en contacto con su médico y coménteles sus síntomas. Asegúrese de avisar a su proveedor de servicios médicos si se encuentra en un grupo de alto riesgo

### Llame al 911 si comienza a tener señales de alerta de emergencia



Dificultad para respirar



Presión o dolor en el pecho



Labios o cara azulados



Confusión o dificultad para despertar



Otros síntomas graves

**Si llama al 911, dígame al personal de la central que tiene COVID-19.**